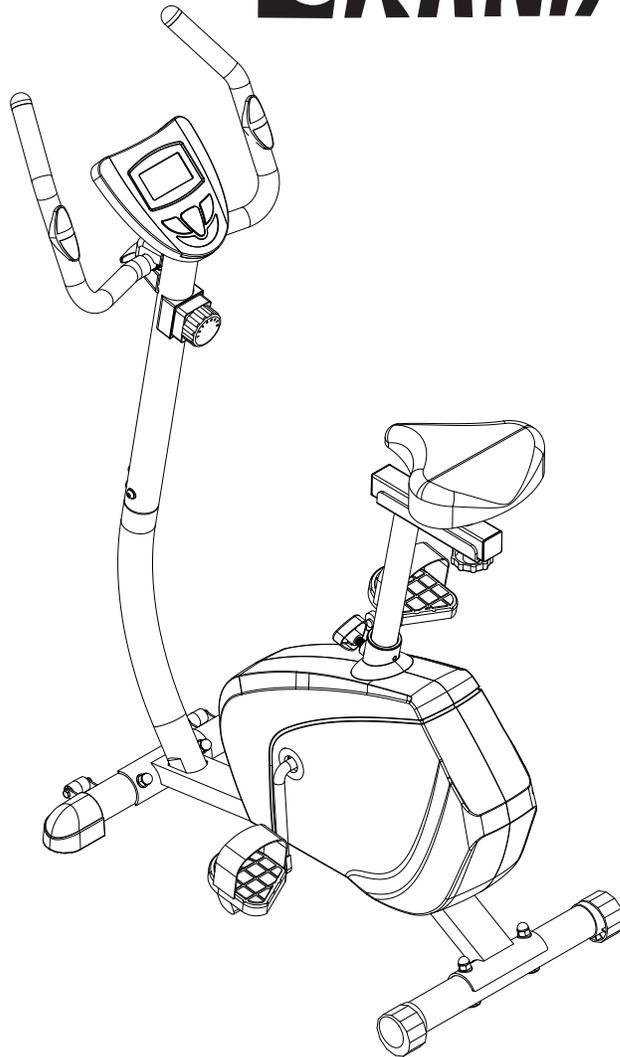


BICICLETA VERTICAL MAGNETICA ARG-455HP

RANDERS®



Manual de Usuario

IMPORTANTE: Lea cuidadosamente las instrucciones antes de usar este producto. Conserve este manual para referencia futura. Las especificaciones de este producto pueden variar de esta foto, están sujetas a cambios sin previo aviso.

TABLA DE CONTENIDOS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD-----2

LISTA DE PIEZAS ----- 3

LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE -----4

HERRAMIENTAS----- 4

GRAFICO DE DESPIECE -----5

INSTRUCCIONES DE MONTAJE----- 6

FUNCIONAMIENTO DE LA COMPUTADORA ----- 10

AJUSTES ----- 12

MANTENIMIENTO ----- 13

SOLUCION DE PROBLEMAS ----- 14

RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO ----- 15

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Ciertas precauciones básicas deben ser seguidas, incluyendo las instrucciones de seguridad cuando se utiliza este equipo: Lea las instrucciones antes de usar este equipo.

1. Lea todas las instrucciones en este manual y hacer los ejercicios de calentamiento antes de utilizar este equipo.
2. Antes del ejercicio, con el fin de evitar lesiones en el músculo, es necesario hacer ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo. Consulte el calentamiento y enfriamiento de las páginas de rutina.
Después del ejercicio, se sugiere la relajación del cuerpo para el enfriamiento.
3. Por favor, asegúrese de que todas las piezas no estén dañadas y bien fijadas antes de usar. Este equipo debe ser colocado sobre una superficie plana cuando se utiliza. Se recomienda el uso de un tapete o cualquier otro material que recubre el suelo.
4. No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes que no sean los descritos en este manual. En caso de que surja cualquier problema, suspenda su uso y consulte a un Representante de Servicio Autorizado.
5. No utilice el equipo al aire libre.
6. Este equipo es para uso doméstico.
7. Sólo una persona debe estar en el equipo mientras está en uso.
8. Mantenga a los niños y mascotas lejos de los equipos durante su uso. Esta máquina está diseñada sólo para adultos. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura, no es menos de dos metros.
9. Si usted siente algún dolor en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
10. La capacidad máxima de peso de este producto es de 110 kg.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años de edad o que tienen problemas preexistentes de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de la aptitud.

PRECAUCION: Lea cuidadosamente las instrucciones antes de utilizar este producto.

Conserve este manual para referencia futura.

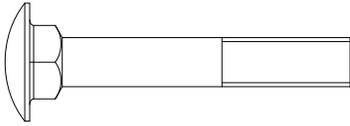
LISTA DE PIEZAS

No.	Descripción	Qty	No.	Descripción	Qty
001	Main Frame	1	030	Curve Washer Ø10	4
002	Handlebar Ø25	1	031	Cap Nut M10	4
003	Handlebar Post Ø50	1	032	Rear Stabilizer End Cap Ø50	2
004	Rear Stabilizer Ø50	1	033	Front Stabilizer End Cap Ø50	2
005	Seat Post Ø38	1	034	Bolt M6x48	2
006	Front Stabilizer Ø50	1	035	Transport Wheel Ø23xØ6x32	2
007	Seat Sliding Tube	1	036	Nylon Nut M6	2
008	Seat Sliding Tube Square End Cap (□38)	2	037	Curve Washer Ø20xØ8	4
009	Washer Ø8	5	038	Bolt M8x15	4
010	Nylon Nut M8	5	039	Hexagon Nut 7/8"	1
011	Seat Cushion (DD-353T)	1	040	Washer Ø34.5xØ23x2.5	1
012	Big Washer Ø20xØ8x2.0T	1	041	Bearing Nut I 15/16"	1
013	Seat Adjustment Knob M8	1	042	Bearing	2
014	Handlebar Foam Grip Ø30xØ24x455	2	043	Bearing Cup	2
015	Clamp Cover	1	044	Bearing Nut II 7/8"	1
016	Spacer (Ø12x20x1.5)	1	045	Washer 7/8"	1
017	Handlebar T-Knob (M8x55)	1	046	Left Foot Pedal (YH-30X)	1
018	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2	047	Belt Pulley with Crank	1
019	Handlebar End Cap Ø25	2	048	Right Foot Pedal (YH-30X)	1
020	Screw ST4.2x20	2	049	Belt (PJ380J6)	1
021	Wire Plug Ø12.1	1	050	Flywheel	1
022	Tension Control Knob	1	051	Nut M10x1x10	2
023	Big Curve Washer Ø5	1	052	Idle Wheel	1
024	Bolt M5x45	1	053	Idle Wheel Bracket	1
025	Bolt M5x10	4	054	Bolt M8x18	1
026	Computer (JVT-29120)	1	055	Spring 18x92xØ3.0	1
027	Tension Cable L=1400mm	1	056	Eyebolt M6x36	2
028	Extension Sensor Wire L=750mm	1	057	Tension Bracket	2
029	Carriage Bolt M10x57	4	058	Spring Washer Ø6	2

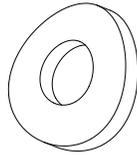
LISTA DE PIEZAS

No.	Descripción	Qty	No.	Descripción	Qty
059	Nut M6	2	064	Seat Post Cover	1
060	Sensor with Wire L=1100mm	1	065	Left Cover	1
061	Screw ST2.9x10	2	066	Right Cover	1
062	Seat Post Knob M12	1	067	Cover Cap Ø40xØ25x10	2
063	Seat Post Bushing	1	068	Screw ST4.2x25	6

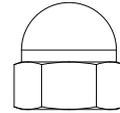
LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE



(29) Carriage Bolt
M10x57
4 PCS



(30) Curve Washer Ø10
4 PCS

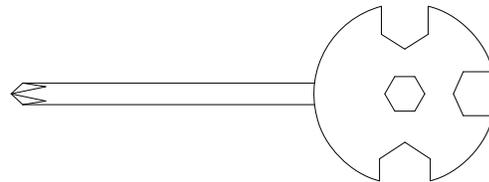


(31) Cap Nut M10
4 PCS

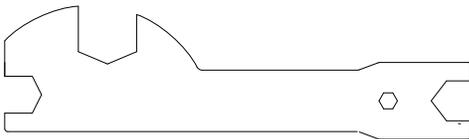
HERRAMIENTAS



Allen Wrench S6
1 PC

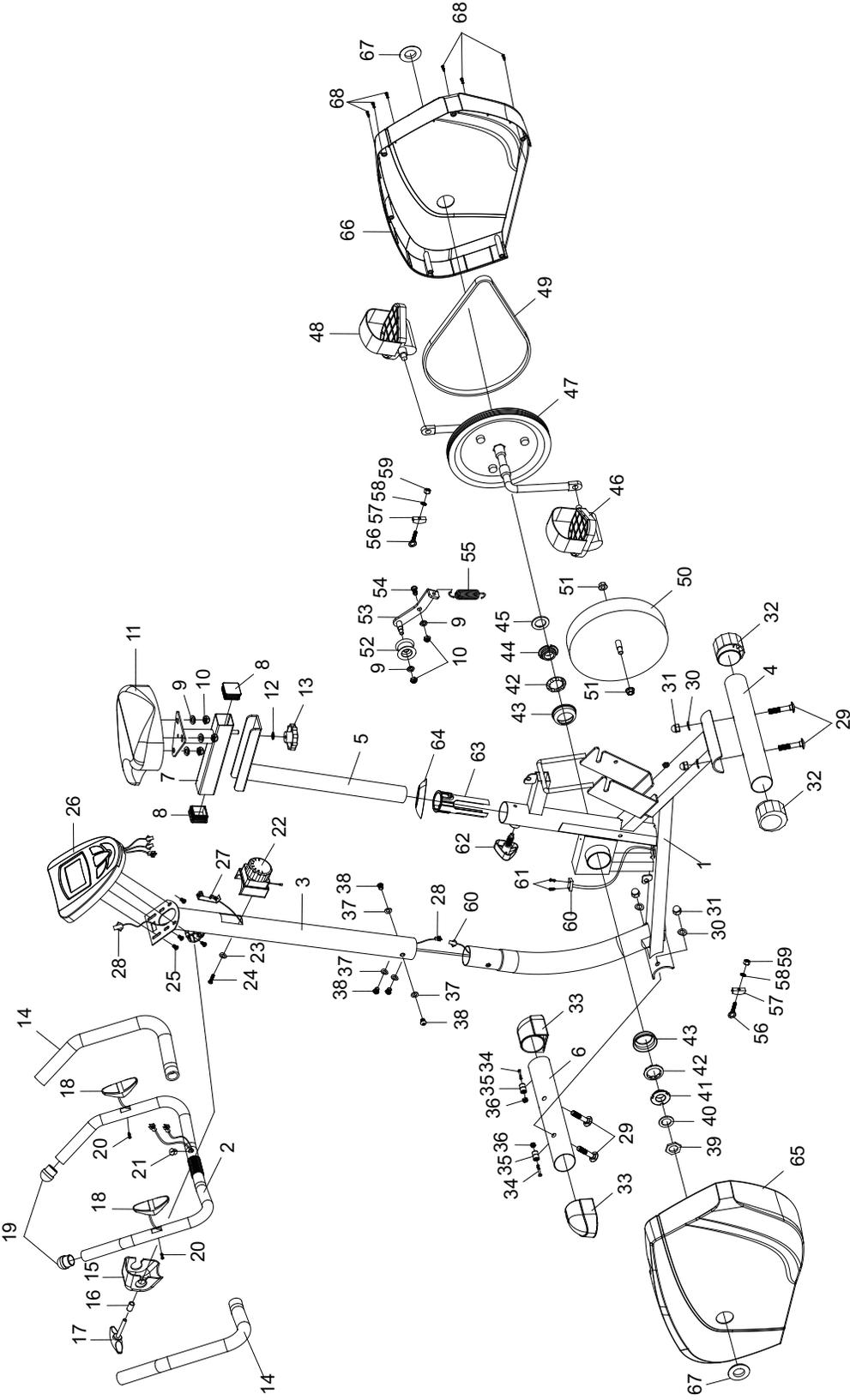


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15
1 PC

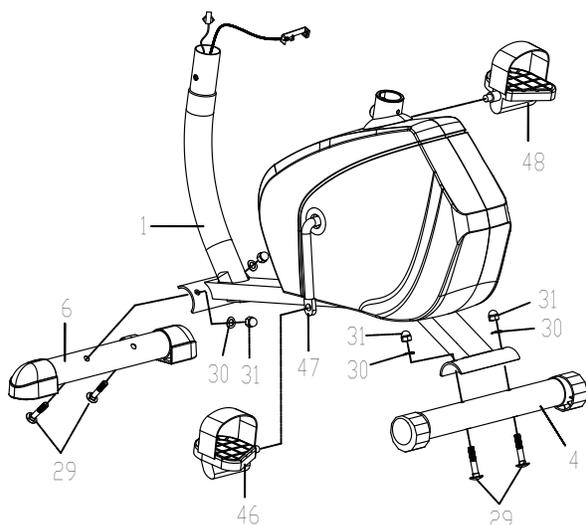


Multi Hex Tool
S10, S13, S17, S19
1 PC

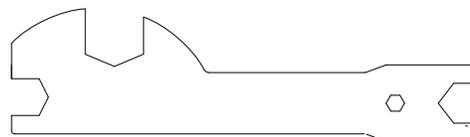
GRAFICO DE DESPIECE



INSTRUCCIONES DE MONTAJE



Tool:



*Multi Hex Tool
S10, S13, S17, S19*

1. Instalación de los estabilizadores delanteros y traseros y de pedales derecho e izquierdo

La posición de la estabilizadora delantera (6) en la parte delantera del bastidor principal (1) y alinear los agujeros. Coloque la estabilizadora delantera (6) en la curva frente a la estructura principal (1) con dos M10x57 Tornillos de cabeza redonda (29), dos arandelas Curva Ø10 (30), y dos tuercas M10 (31). Apretar las tuercas con la herramienta hexagonal Multi siempre. La posición del estabilizador trasero (4) detrás de la estructura principal (1) y alinear los agujeros. Coloque la parte trasera del estabilizador (4) en la curva trasera del bastidor principal (1) con dos M10x57 Tornillos de cabeza redonda (29), dos arandelas Curva Ø10 (30), y dos tuercas M10 (31). Apretar las tuercas con la herramienta hexagonal Multi con un destornillador Phillips siempre.

Pedales de instalación del pie

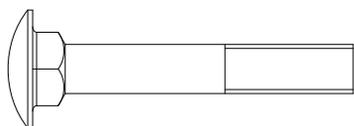
Las bielas, los pedales, ejes y correas de los pedales están marcados con "R" para la derecha y "L" para la izquierda.

Inserte el eje del pedal izquierdo (46) en el orificio roscado de la biela izquierda (47). Gire el eje del pedal con la mano en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que quede apretado.

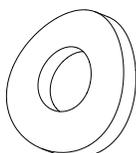
Nota: No gire el eje del pedal en la dirección de las agujas del reloj, al hacerlo, tira la las discusiones.

Apriete el eje del pedal izquierdo (46) con la herramienta hexagonal Multi siempre. Inserte el eje del pedal derecho (48) en el orificio roscado en la biela derecha (47). Gire el eje del pedal con la mano en la dirección de las agujas del reloj hasta que quede apretado. Apriete el pedal del eje del pedal derecho (48) con la herramienta hexagonal Multi siempre.

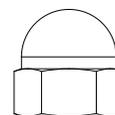
Hardware:



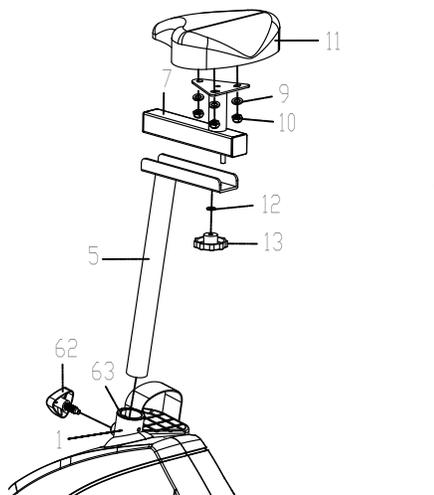
(29) Carriage Bolt
M10x57
4 PCS



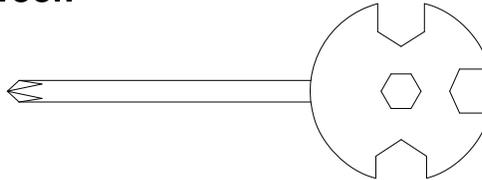
(30) Curve Washer Ø10
4 PCS



(31) Cap Nut M10
4 PCS



Tool:



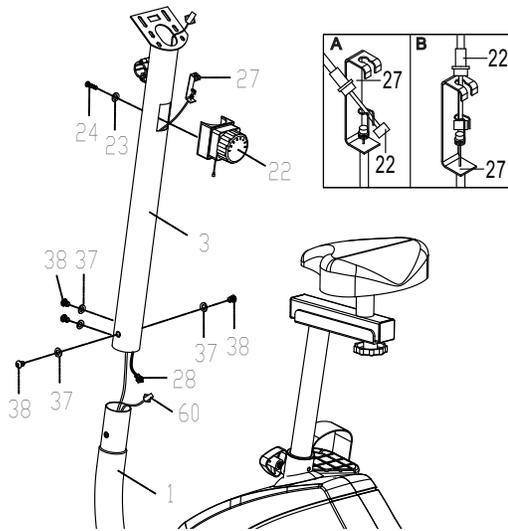
*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15*

2. Poste del asiento, cojín del asiento, y tijas de deslizamiento de instalación

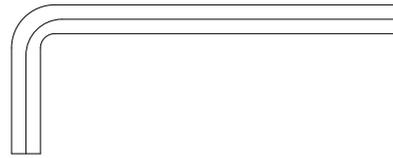
Inserte el poste del asiento (5) en el buje tija del sillín (63) en el tubo de la estructura principal (1) y luego coloque la perilla de Seat M12 Nota (62) en el tubo de la estructura principal (1) girándolo hacia la derecha para bloquear la tija del sillín (5) en la posición adecuada.

Retire las tres arandelas Ø8 (9) y tres M8 tuercas de nylon (10) y de la parte inferior de El cojín del asiento (11). Retire las tuercas y arandelas de nylon con la herramienta hexagonal con múltiples Destornillador de estrella siempre. Pernos de guía en la parte inferior del cojín del asiento (11) a través de agujeros en la parte superior del tubo del asiento deslizante (7), conecte con tres eliminado Ø8 arandelas (9) y M8 tuercas de nylon (10). Apretar las tuercas y arandelas de nylon con la herramienta hexagonal Multi con destornillador Phillips siempre.

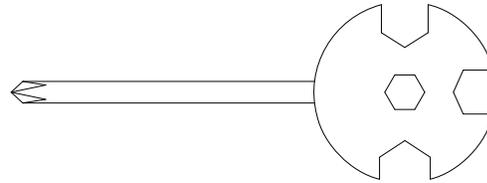
Guía del perno en la parte inferior del tubo del asiento deslizante (7) a través del agujero en la parte superior de la tija del sillín (5), conecte con una lavadora Ø20xØ8x2.0T Grandes (12) y M8 perilla de ajuste del asiento (13).



Tool:



Allen Wrench S6



*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15*

3. Instalación del manillar y control de la perilla de tensión

Retire los cuatro tornillos M8x15 (38) y cuatro arandelas Ø20xØ8 curva (37) desde el cuadro principal (1). Quite los tornillos con la llave Allen suministrada S6.

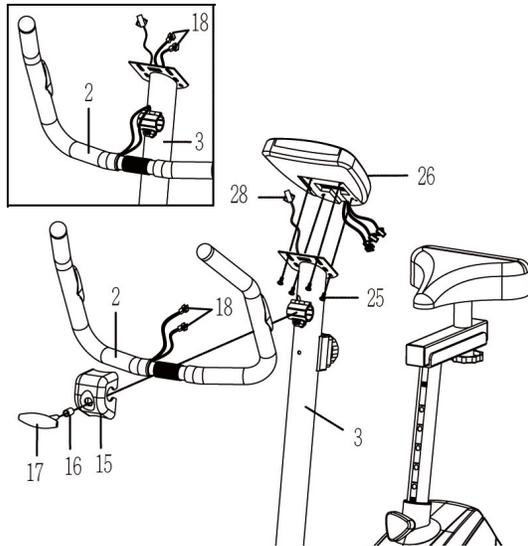
Inserte el cable de tensión (27) por el orificio inferior del manillar de Correos (3) y tire de ella desde el agujero cuadrado de Post Manillar (3).

Conecte el cable del sensor (60) desde el cuadro principal (1) para el cable del sensor de Extensión (28) del Puesto de manillar (3).

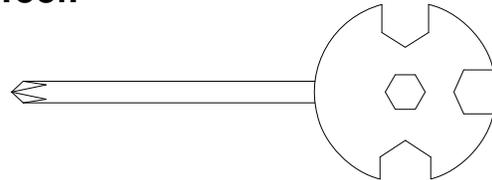
Inserte el poste del manillar (3) en el tubo de la estructura principal (1) y seguro con cuatro tornillos M8x15 (38) y cuatro arandelas Ø20xØ8 curva (37) que se han eliminado. Apriete los pernos con la llave Allen suministrada S6.

Retire la arandela Ø5 gran curva (23) y pernos M5x45 (24) y de la perilla de control de tensión (22). Remueva el perno de la herramienta hexagonal Multi con destornillador Phillips siempre.

Ponga el extremo del cable de la resistencia de la línea de mando de control de tensión (22) en el gancho del resorte de tensión del cable (27) como se muestra en el dibujo A de la figura 3. Tire de la resistencia de la línea de mando de control de tensión (22) y la fuerza que en el hueco de la tapa metálica de la tensión del cable (27) como se muestra en el dibujo B de la figura 3. Coloque la perilla de control de tensión (22) en el poste del manillar (3) con la arandela curva Ø5 Grande (23) y pernos M5x45 (24) que se han eliminado. Apretar el tornillo con la herramienta hexagonal Multi con destornillador Phillips.



Tool:



*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15*

4. Instalación del manillar y la computadora

Inserte los cables del sensor de pulso de mano (18) en el agujero en el poste del manillar (3) y luego sacarlos de la parte superior del poste del manillar (3). Coloque el manillar (2) a través de abrazadera del manillar post (3) con sensores de pulso frente al asiento.

Sostenga el manillar (2) en la posición deseada y fije la cubierta Clamp (15), Ø12x20x1.5 Spacer (16), y M8x55 manillar T-Perilla (17) en la abrazadera. Apriete el M8x55 manillar T-Perilla (17) después del ajuste.

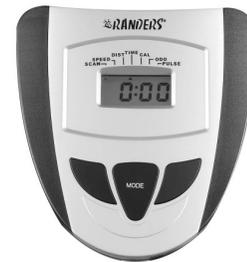
NOTA: M8x55 manillar T-perilla debe estar bien asegurado antes de usar.

Retire los cuatro tornillos M5x10 (25) desde el PC (26). Quite los tornillos con la herramienta hexagonal Multi con destornillador Phillips siempre. Conecte los cables del sensor de pulso de mano (18) y cable de extensión del sensor (28) a los cables que vienen desde el ordenador (26). Meter los cables en el poste del manillar (3). Conecte el PC (26) en el extremo superior del poste del manillar (3) con cuatro tornillos M5x10 (25) que se han eliminado. Apriete los tornillos con la herramienta hexagonal Multi con destornillador Phillips siempre.

OPERACIONES DE LA COMPUTADORA

ESPECIFICACIONES:

TIEMPO (TIME)-----	0:00-99:59 MIN:SEG
VELOCIDAD (SPEED) -----	0.0-999.9 KM/H
DIST (DISTANCIA) -----	0.0-999.9 KM
CAL (CALORIAS) -----	0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETRO) -----	0-9999 KM
PULSO (PULSE) -----	40-240 BEATS/MIN



FUNCIONES DE LOS BOTONES:

MODO (MODE): Pulse el botón MODE para seleccionar cada función del equipo.

Presione y mantenga presionado el botón MODE durante 3 segundos, todos los valores de los datos se borrarán a cero, excepto el ODO (odómetro) los valores de datos.

FUNCIONES DE LA COMPUTADORA:

AUTO ON/OFF: Cuando usted comienza a hacer ejercicio o pulse la tecla MODE en el ordenador, el ordenador se enciende. Si deja el equipo para 256 segundos, la cámara se apagará automáticamente.

EXPLORACION (SCAN): Pulse el botón MODE hasta que la flecha apunte a la exploración, el equipo buscará automáticamente la función de tiempo, velocidad, DIST (distancia), CAL (calorías), ODO (odómetro), y el pulso cada 6 segundos.

TIEMPO (TIME): Pulse el botón MODE hasta que de la flecha de la hora, el ordenador mostrará el tiempo transcurrido de ejercicio en minutos y segundos.

VELOCIDAD (SPEED): Pulse el botón MODE hasta que la flecha apunte a la velocidad, el ordenador mostrará el entrenamiento de la velocidad actual.

DIST (DISTANCIA): Pulse el botón MODE hasta que la flecha de la DIST, el equipo mostrará la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento.

CAL (CALORIAS): Pulse el botón MODE hasta que la flecha de la CAL, el ordenador mostrará el total de calorías quemadas durante el entrenamiento acumulado. (Estos datos son una guía general para la comparación de las sesiones de ejercicio diferentes y no deben ser utilizados en el tratamiento médico).

ODO (ODOMETRO): Pulse el botón MODE hasta que la flecha de ODO, el equipo mostrará la distancia total acumulada recorrida. Los valores de datos de la ODO no se pueden borrar a cero pulsando y manteniendo pulsado el botón MODE durante 3 segundos. Si usted saca las pilas del equipo, los valores ODO datos claros a cero.

PULSO (PULSE): Pulse el botón MODE hasta que la flecha de con el pulso, el ordenador mostrará las cifras actuales de la frecuencia cardíaca después de mantener ambas manos en dos sensores de puño del manillar. Para asegurar que la lectura del pulso sea más precisa, por favor, siempre aférrese a los sensores de puño del manillar con las dos manos en vez de con una sola mano cuando se intenta poner a prueba tus cifras de la frecuencia cardíaca.

CÓMO INSTALAR LAS PILAS:

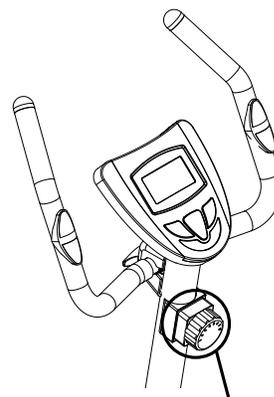
1. Retire la tapa de la batería en la parte trasera de la computadora.
2. Coloque dos pilas "AA-" en el compartimento de la batería.
3. Asegurar que las pilas están bien colocadas y los resortes de la batería hacen un buen contacto con las baterías.
4. Vuelva a instalar la cubierta de la batería.
5. Si la pantalla es ilegible o sólo aparecen segmento parcial, retire las pilas y espere 15 segundos antes de volver a instalar.

AJUSTES

Ajuste de la perilla de control de tensión

Para aumentar la carga, gire la perilla de control de la tensión en el sentido de las agujas del reloj.

Para disminuir la carga, gire la perilla de control de tensión en sentido contrario.

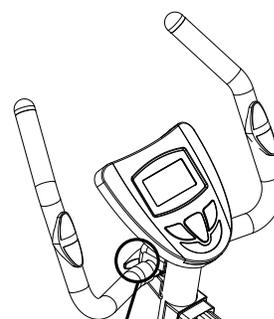


Tension Control Knob

Ajuste del manillar

Sujete el manillar, mientras que aflojar el manillar T-Perilla. Ajuste el manillar a la posición deseada y girar el manillar T-perilla en sentido horario para apretar.

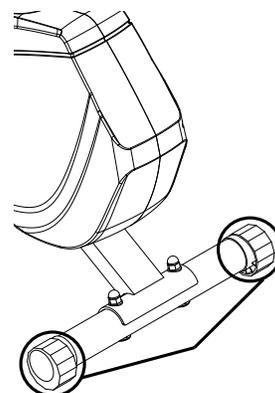
NOTA: Siga girando el manillar T-derecha hasta que el manillar sea seguro antes de hacer ejercicio.



Handlebar T-Knob

Ajuste del estabilizador trasero Cap Final

Gire la tapa en la parte trasera del estabilizador en la estabilizadora trasera, según sea necesario para nivelar la bicicleta en posición vertical.

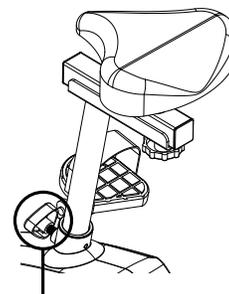


Rear Stabilizer End Cap

Ajuste de la altura del asiento

Gire la perilla de tija de sillín en sentido contrario hasta que la tija del sillín se puede deslizar hacia arriba o hacia abajo y deslice la tija del sillín hacia arriba o hacia abajo dirección a la posición adecuada. Bloqueo de la tija del sillín en su lugar apretando el botón de tija de sillín en el sentido de las agujas del reloj.

NOTA: Al ajustar la altura de la tija de sillín, asegúrese de que el buje poste del asiento no supere la línea de marca en la tija del sillín.

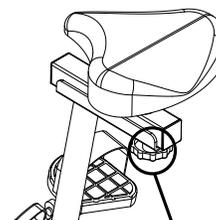


Seat Post Knob

Ajuste el asiento hacia adelante o Atrás

Gire la perilla de ajuste del asiento para aflojar el tubo de asiento deslizante. Deslizar el tubo de asiento deslizante hacia delante o hacia atrás a la posición deseada y gire la perilla de ajuste del asiento para apretar.

Nota: Siga girando la perilla de ajuste del asiento hasta que el tubo del asiento deslizante es seguro antes de hacer ejercicio.



Seat Adjustment Knob

MANTENIMIENTO

Limpieza:

La bicicleta en posición vertical se puede limpiar con un paño suave y un detergente suave. No utilice productos abrasivos ni disolventes en las piezas de plástico. Por favor limpie el sudor de la bicicleta en posición vertical después de cada uso. Tenga cuidado de no tener un exceso de humedad en el panel de la pantalla del ordenador ya que esto podría causar un riesgo de descarga eléctrica o electrónica a fallar.

Por favor, mantener la bici en posición vertical, sobre todo, la consola del ordenador lejos de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

Por favor, inspeccione todos los pernos de montaje y los pedales de la máquina para un ajuste adecuado a la semana.

Almacenamiento:

Almacenar la bicicleta en posición vertical en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

SOLUCION DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCION
La bicicleta en posición vertical se tambalea cuando está en uso.	Gire la tapa en la parte trasera del estabilizador como sea necesario para nivelar la bicicleta en posición vertical.
No hay pantalla en el equipo de la consola.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retire la consola del ordenador y comprobar los cables que vienen desde la consola del ordenador estén conectados correctamente a los cables que vienen desde el puesto de manillar. 2. Compruebe si las pilas están bien colocadas y los resortes de la batería hacen buen contacto con las baterías. 3. Las baterías de la consola del ordenador puede estar muerto. Cambio de pilas nuevas.
No hay lectura del ritmo cardíaco o la lectura del ritmo cardíaco es irregular o / inconsistente.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asegúrese de que las conexiones de los cables de los sensores de la mano de pulso sean seguro. 2. Para asegurar que la lectura del pulso sea más precisa, por favor, siempre aférrese a los sensores de puño del manillar con las dos manos en vez de con una sola mano cuando se intenta poner a prueba tus cifras de la frecuencia cardíaca. 3. Agarrando los sensores de pulso muy apretado. Trate de mantener una presión moderada mientras se apoya en los sensores de la mano de pulso.
La bicicleta en posición vertical hace un chirrido cuando están en uso.	Los tornillos pueden estar sueltos en la bicicleta en posición vertical, por favor revisar los tornillos y apriete los tornillos flojos.

RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicios aeróbicos, y un enfriamiento. Hacer todo el programa al menos dos o tres veces por semana, descansando un día entre los entrenamientos. Después de varios meses puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

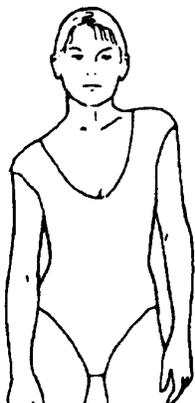
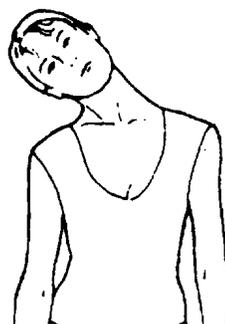
El **ejercicio aeróbico** es cualquier actividad sostenida que envía oxígeno a los músculos a través de su corazón y los pulmones. El ejercicio aeróbico mejora la condición física de sus pulmones y corazón. La condición física aeróbica es promovido por cualquier actividad que use su ejemplo los músculos grandes: piernas, brazos y glúteos. Su corazón late más rápidamente y respira profundamente. Un ejercicio aeróbico debe formar parte de su rutina de ejercicio.

El **calentamiento** es una parte importante de cualquier entrenamiento. Se debe comenzar cada sesión para preparar el cuerpo para ejercicios más intensos al calentar y estirar los músculos, aumentar la circulación y la frecuencia del pulso, y la entrega de más oxígeno a los músculos.

El **enfriamiento** al final de su entrenamiento, repetición de estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.

ROLLOS DE CABEZA

Girar la cabeza hacia la derecha durante un tiempo, sintiendo el estiramiento hasta el lado izquierdo de su cuello, a continuación, gire la cabeza hacia atrás durante un tiempo, estirar el mentón hacia el techo y dejando la boca abierta. Girar la cabeza hacia la izquierda para un cargo, a continuación, colocar la cabeza en el pecho durante un tiempo.

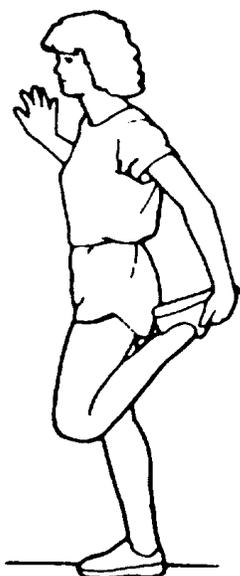
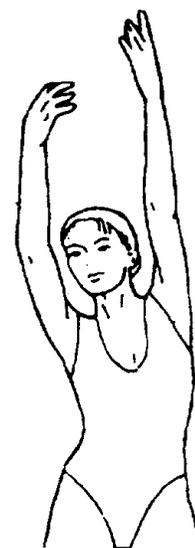


ASCENSORES DE HOMBRO

Levante su hombro derecho hacia la oreja de un contar. A continuación, levante su hombro izquierdo para una cuenta a medida que baja su hombro derecho.

LADO SE ESTIRA

Abre tus brazos a los lados y levantar hasta que estén por encima de su cabeza. Llegar a su brazo derecho en la medida hacia el techo como sea posible durante un tiempo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



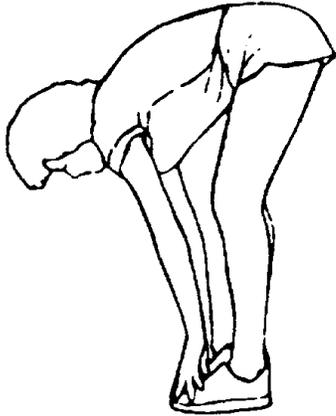
CUADRICEPS STRETCH

Con una mano contra la pared para mantener el equilibrio, el alcance detrás de usted y tire de su pie derecho. Traiga su talón, cerca de sus nalgas como sea posible. Mantenga esta posición durante 15 segundos y repetir con el pie izquierdo.

STRETCH CARA INTERNA DEL MUSLO

Siéntese con las plantas de los pies juntos y las rodillas apuntando hacia afuera. Levantar el pie lo más cerca a la ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga esta posición durante 15 segundos.



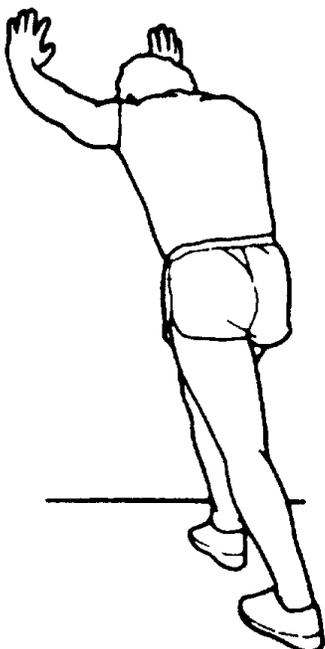
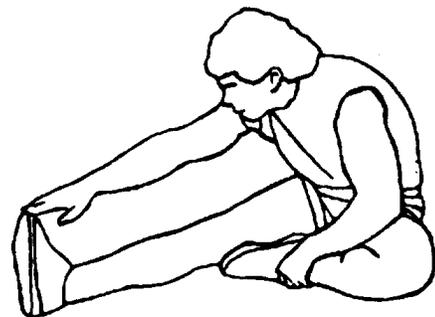


TOCARSE LOS PIES

Lentamente inclínese hacia delante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos del pie. Llegar tan lejos como sea posible y mantener durante 15 segundos

ISQUIOTIBIALES TRAMOS

Extienda la pierna derecha. Resto de la planta de su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estirar hacia la punta del pie lo más lejos posible. Mantenga esta posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda.



TENDON DE AQUILES STRETCH

Apoyarse en una pared con la pierna izquierda por delante de la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna estirada y el pie izquierdo en el suelo, a continuación, doble la pierna izquierda e inclínese hacia delante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantener, y luego repetir en el otro lado de 15 cargos.